



【テーマ】
 強化期B
 エアロビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/12/7 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA				150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸			600	0:10:00
	P	50	×	16	1	0' 45"	5	FR	パドル	頑張ろう!		800	0:12:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	2'30"丁度で泳ごう!		100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	帆掛け船	右脚・左脚 1本ずつ		150	0:04:00
	D/S	50	×	6	1	1' 00"	9-3	FR	スタート10m	顔上げダッシュ 残り丁寧に泳ごう		300	0:06:00
	S/D	100	×	3	1	2' 00"	33-9	FR	ラスト10m	顔上げダッシュ		300	0:06:00
	S	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸			400	0:07:20
DW													0:05:00
	Total											3650	1:24:20

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA				150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸			600	0:11:00
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル	頑張ろう!		600	0:10:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E	2'30"丁度で泳ごう!		100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	3	FR	帆掛け船	右脚・左脚 1本ずつ		150	0:04:00
	D/S	50	×	6	1	1'00"	9・3	FR	スタート10m顔上げダッシュ	残り丁寧に泳ごう		300	0:06:00
	S/D	100	×	3	1	2'00"	33・9	FR	ラスト10m顔上げダッシュ			300	0:06:00
	S	50	×	8	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸			400	0:07:20
DW													0:05:00
	Total											3450	1:24:50

D													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA				150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸			100	0:03:00	
	S	50	×	12	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸			600	0:12:00
	P	50	×	12	1	0'55"	5	FR	パドル 頑張ろう!			600	0:11:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう!			100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン			100	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	FR	帆掛け船 右脚・左脚 1本ずつ			150	0:04:00	
D/S	50	×	6	1	1'00"	9・3	FR	スタート10m顔上げダッシュ 残り丁寧に泳ごう			300	0:06:00	
S/D	100	×	3	1	2'00"	33・9	FR	ラスト10m顔上げダッシュ			300	0:06:00	
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸			300	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											3300	1:25:00



【テーマ】
強化期B
エアロビック
長く持続できる フォームチェック

2019/12/7 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
3

E													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA				150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	右手をかいて右呼吸		100	0:03:00
	S	50	×	10	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸			500	0:11:40
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	頑張ろう!		500	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	2'30"丁度で泳ごう!		100	0:02:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船	右脚・左脚 1本ずつ		150	0:04:30
	D/S	50	×	6	1	1' 10"	9・3	FR	スタート10m	顔上げダッシュ 残り丁寧に泳ごう		300	0:07:00
	S/D	100	×	3	1	2' 10"	33・9	FR	ラスト10m	顔上げダッシュ		300	0:06:30
	S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸			200	0:04:40
DW													0:05:00
	Total											3000	1:25:50



【テーマ】
 強化期B
 エアビック
 長く持続できる フォームチェック

2019/12/7 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 3

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1'15"	2	FR				300	0:07:30
S	25	×	6	1	0'45"	2	BA				150	0:04:30
S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸			100	0:03:00
S	50	×	8	1	1'15"	3	FR	1/3呼吸			400	0:10:00
P	50	×	8	1	1'05"	5	FR	パドル 頑張ろう!			400	0:08:40
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう!			100	0:02:30
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン			100	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	FR	帆掛け船 右脚・左脚 1本ずつ			150	0:04:30
D/S	50	×	5	1	1'20"	9・3	FR	スタート10m顔上げダッシュ 残り丁寧に泳ごう			250	0:06:40
S/D	100	×	3	1	2'20"	33・9	FR	ラスト10m顔上げダッシュ			300	0:07:00
S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	1/3呼吸			200	0:05:00
DW												0:05:00
Total											2750	1:25:20